

令和6年度 体力向上における各校の取組みと成果（高等学校）

No	学校名		項目	具体的な取組み	成果
1	藤島	高校	本校の体力向上の取組みについて	昨年度から、授業導入時における補強運動（腕立て・腹筋・背筋・うま跳び等）を継続的かつ段階的に実施。	体力テストの結果を学年・男女別でみると、多くの種目で県平均を上回った。特に筋力や瞬発力が重要な「50M走」・「立ち幅跳び」は全学年で県平均を上回った。 また、2・3年生は、男女共に前年と比べ記録を向上させる生徒が多かった（特に筋力系種目）
2	高志	高校	本校の体力向上の取組みについて	体力を高めるための運動、体ほぐしの運動（クーパー走や縄跳びの時間跳びの実施）	持久走では男女すべての学年で県平均を上回った
3	羽水	高校	本校の体力向上の取組みについて	強歩大会	27kmを完歩することで心身の強化 羽水高校の特色づくりに貢献
4	足羽	高校	その他	体育祭では、実施方法を工夫することで本校に多数在籍する外国籍の生徒と協働する場面が多くなるようにし、スポーツを通じて多文化共生への理解が深まるようにした。	体育祭では、チーム数を変更し、他クラスと合同チームを組んだことで、クラスの枠を越えて交流が深まった。
5	三国	高校	児童生徒の運動習慣の育成について	運動を楽しむために、ルールや用具を変える工夫を行った	ルールや用具を変えることにより、運動量の確保につながった。また、積極的に関わる生徒も増え運動を楽しむことができた。
6	金津	高校	本校の体力向上の取組みについて	6分間走・1学期の体育（陸上）の授業で実施し、毎回記録を取る。	走った距離を記録していくことで、自分の体力を把握し、体力向上に向けて目的意識を持って活動に取り組むことができた。また、グループ学習を行うことで、お互いに励まし合い、モチベーションを高めることができた。
7	丸岡	高校	児童生徒の運動習慣の育成について	地域のスポーツフェスにボランティアとして参加し、老若男女と触れ合う中で地域との交流を深めたり、スポーツの楽しさを味わったりする。	坂井市スポーツフェスでは、サッカー部や剣道部、新体操部、野球部、一般生徒で合計100人を超える参加者となった。地域の子もたちやその家族と交流を深め、スポーツの楽しさを一緒に味わうことができた。

8	大野	高校	本校の体力向上の取組みについて	体育授業のウォーミングアップ時におけるランニングおよび下半身筋力アップメニュー（スクワット、バービー、馬跳び等）	体力テストの「50m走」において、昨年度、県平均を上回ったのは6項目中1項目であったが、今年度は高2男子、高2女子、高3女子の3項目で上回った。
9	勝山	高校	本校の体力向上の取組みについて	2学期には長距離、3学期には縄跳びの授業を行い、持久力の向上に取り組んだ。	長距離走では合計タイムによって決められたペアで協力し、持久力向上に取り組めた。縄跳びでは8項目以上（時間跳び・二重跳び・技巧跳びで目標設定あり）合格を目標に取り組み、90%を超える生徒が目標を達成した。
10	鯖江	高校	本校の体力向上の取組みについて	基礎体力向上を目的に、体育授業の準備運動時に腕立て伏せ、腹筋、背筋などの自重トレーニングを各10回ずつ取り入れ、年間通じて継続的に行う。	各種目10回ずつを継続的に行うことを目標にしたが、4月当初に1種目でも10回行うことができない生徒が752人中189人いることがわかった。自分の現状を把握するために測定会を実施し、その後、自分の数値「+1」を目指し、継続して取り組みを行ったことで、31人に減少した。また、体力測定の持久走以外の42項目中39項目において国平均を超えることができた。
11	丹生	高校	本校の体力向上の取組みについて	春先と秋の3km走では、生徒一人一人の体力に応じて走る距離を決めさせたり、目標タイムを決めさせたりした。また50%や70%の頑張り度を数値化し、その通りのタイムが出せるかどうかの試みを行った。	生徒自らが数字を決めることで主体的に取り組む生徒が増えたように思う。頑張り具合を%で表すことにより走ることがそんなにしんどいことではないことにも気づける生徒もいた。
12	武生	高校	児童生徒の運動習慣の育成について	体育理論の授業において、「体力トレーニングの理論や進め方」を学習し日常の運動や体育実技、運動部活動に生かせるようにする。	特に運動部に所属している生徒は、冬季の体育館の使用が出来ない時などに、五原則を念頭にトレーニングの計画・実践を行っているようである。

13	武生東	高校	本校の体力向上の取組みについて	3学期に縄跳びを実施し、筋持久力、全身持久力、筋力、巧緻性等の総合的な体力の向上を図る。	回数を重ねていく中で技巧跳びにチャレンジする生徒が増え、教員に見てもらい合格することで次の目標に向かう姿が見られた。また、持久跳びでも時間いっぱい跳び続ける生徒も見られた。
14	敦賀	高校	本校の体力向上の取組みについて	BGMの活用によるリズムにあわせた体力づくりの工夫	学期はじめや長期休み後に、BGMを活用した時間走やサーキットトレーニングを取り入れた体力づくりを行った。生徒の意欲的に取り組む姿が見られ、体力向上につながった。
15	美方	高校	本校の体力向上の取組みについて	持久力の向上を目指し、毎学期はじめに持久走(野外走を含む)を実施。男子1500m、女子1000mの測定ではクラス平均の記録で目標を設定しクリアするまでトライする。	全学年、男女とも全国平均、県平均を大きく上回った。男子は全学年で平均が6分を切り、特に1年生は5分30秒台で高水準となっている。持久走への取り組みはクラスの団結力を高めるなど学校生活全体へも好影響を与えている。体育の授業中に熱中症になる生徒も少なく、年間を通して成果が出ていると思われる。
16	若狭	高校	児童生徒の運動習慣の育成について	保健の授業(身体活動・運動と健康)において、生徒が自らの運動プログラムを計画することにより、主体的に取り組めるようにする。	部活動や体育の授業以外での運動習慣を自分で計画できる生徒が増えた。
17	若狭東	高校	児童生徒の運動習慣の育成について	年に2度、スポーツレクリエーション大会を開催することで出場種目に対する好奇心を高め、継続的に活動していくようにさせる。	従来の球技大会の形ではなく、ニュースポーツを取り入れた大会を開催した。運動が得意、不得意関係なく、生徒が楽しんでいる姿を見ることができた。特に体育を苦手としている生徒が生き生きとした姿で活動している様子が印象的だった。

18	福井農林	高校	児童生徒の運動習慣の育成について	球技大会では、日頃の授業での種目を生かし、ルールを守り勝敗を意識させた活動を行う。	球技大会では、各競技のルール理解や戦術を高め、よりレベルの高いゲームを目指すことや生涯スポーツにつながるよう活動することができた。
19	坂井	高校	本校の体力向上の取組みについて	年度初めに行う持久走に関して、個々の目標を設定させた。	毎年持久走に対して個々の目標を設定させる取り組みをしていることにより、学年を追うごとに持久走のタイムが向上している。
20	科学技術	高校	本校の体力向上の取組みについて	体育の授業 ・1学期1・2年生3時間 3年生4時間持久走 ・2学期1・2年生5時間 3年生6時間持久走 (全学年最終時間は講座毎に駅伝を実施)	体力テストにおける持久走では全学年男女とも県平均を上回ることはできなかったが、経年比較をすると2年男子は1.81秒、3年男子は2年次に1.59秒、3年女子は3年次に2.56秒記録が向上した。
21	奥越明成	高校	本校の体力向上の取組みについて	ランニング・準備運動の後に、補強運動として、馬跳び・腕立て伏せ・腹筋・背筋を20回。さらにハンドグリップ(15~30kgの負荷)を使った運動を左右20秒ずつ実施している。	3年生の体力テストA・B判定者の割合が、男子では、1年時43%→2年時57%→3年時60%と順調に伸びて、特に、握力・立ち幅跳び・ボール投げでは県平均値を上回っている。女子は割合自体の変化は見られないものの、男子と同じ種目で県平均値を上回った。
22	武生商工(工業CP)	高校	本校の体力向上の取組みについて	持久走(外:2km~4km/中:10分間走)を一年間継続的に実施した。	1学期よりも2学期の方が継続的に実施していたこともあり、約80%の生徒が記録を伸ばすことができた。(外の持久走)3学期は、10分間走しか実施できなかったが、平均値を上回る生徒が約80%近くいた。
22	武生商工	高校	本校の体力向上の取組みについて	主運動に応じた補強運動を行う、定期的にサーキットトレーニングを行う	コロナ禍による体力低下への危惧から、毎時間少しでも補強運動やトレーニングを行ったことで、体力テストの数値に体力向上の兆しが見えている

23	敦賀工業	高校	本校の体力向上の取組みについて	3年生は体力測定50m走を初めて陸上競技場で実施し、福井県平均タイムを上回りたい。	2年生時に男子は県平均より0.2秒オーバーしていたが、今年は0.08秒県平均を上回った。強い追い風ということも要因の一つであったが、生徒のモチベーション高く、走りやすと好評であった。
24	福井商業	高校	本校の体力向上の取組みについて	全学年で1,000m・1,500mの記録会を実施。外周1.4~1.8kmタイム測定も実施。	生徒主体で動く時間を増やし、各自が考えて行った運動・記録を毎日記入させることで、自ら運動を行う習慣を身に付けさせることができた。その結果、スポーツテスト全ての種目で全国平均を上回る成績を残すことができた。
25	丸岡(定時制)	高校	本校の体力向上の取組みについて	新体力テストの4年分の記録を1枚の記録用紙にまとめ数値やグラフを確認することで、自己の体力に対する意識を高める。	2年生以上の生徒には、測定前に必ず昨年までの記録を確認させたので、毎時間の補強運動やトレーニングへの取り組みが良かった。
26	大野(定時制)	高校	児童生徒の運動習慣の育成について	学校行事として、ウィンタースポーツ体験・球技大会・体育祭を行い、仲間と色々な運動体験をする。	ウィンタースポーツ体験では、スキー体験者が昨年より15名増の25名が参加し、スノーボード体験者は、昨年同様の12名となった。雪と戯れるだけの生徒が減り、実施後の感想も時間を延ばしてほしいなど前向きな回答ばかりであった。今後も、色々な運動体験を授業から取り組み新しい運動を取り入れ興味を持たせ、運動習慣につなげていきたい。
27	鯖江(定時制)	高校	本校の体力向上の取組みについて	毎時間、授業開始時に補強運動(腹筋・背筋・腕立て伏せ)を行った。	基礎体力の向上につながり、運動に苦手意識がある生徒も一定の体力向上と技術の上達が見られた。
28	武生(定時制)	高校	本校の体力向上の取組みについて	全生徒に対し、年度初めに持久走(本校の外周を走る)を実施。25km以上を走破目標として取り組んだ。	持久力の向上とともに目標達成の充実感を味わったり、生徒自身が何事にも自信を持って取り組もうとしたりする様子が見られるようになってきた。

29	敦賀(定時制)	高校	本校の体力向上の取組みについて	BGMの活用によるリズムにあわせた体力づくりの工夫	活動中にBGMを活用することで、活動に意欲的な姿勢が見られ、運動量も増え、アンケート調査では「自分の体力が向上したと感じられる」と答えた生徒が8割いた。
30	若狭(定時制)	高校	本校の体力向上の取組みについて	仲間と協同しながら競い合う場を多く設定し、チャレンジ精神を刺激することで体力の向上を目指した。	多くの場面で競い合い、盛り上がる場面が多くみられ、最後のまとめでは頑張ったチームを称賛する姿が見られた。
31	道守(定時制)	高校	児童生徒の運動習慣の育成について	常に意欲をもって取り組み、達成感を味わうことができるよう習熟度別で授業をおこなった。	体力・能力が似ている集団の中で運動することができ、生徒一人ひとりにあった技術を習得することができた。
32	道守(通信制)	高校	児童生徒の運動習慣の育成について	グループでの活動を多く実践することで、運動の楽しさを味わわせる。	体育が「楽しかった」「まあまあ楽しかった」と回答した生徒が100%であった。